

KSK

つばさの会通信



第 192 号

2021 年 11 月

発行人/ 神奈川県障害者定期刊行物協会

〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町 1752 番地

障害者スポーツ文化センター横浜ラポール 3 階

横浜市車椅子の会内

編集人/ NPO 法人横須賀つばさの会

〒237-0076 横須賀市船越町 1-50 山田ビル 2F

TEL 046-861-2373

定価 50 円 (会員は会費の中に含まれます)

NPO 法人横須賀つばさの会第 202 回定例会のご案内

会員各位

晩秋の候、皆様、お元気でお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の拡大により外出や人と会う機会が減ったことで、気持ちが落ち込んだり、運動不足になったりしていませんか。生活環境が変わり、心身の不調をきたす方が多く見受けられます。久しぶりに皆様とお会いして、会話を楽しみ、ストレスを発散しましょう。

又健康を維持するための正しい薬の飲み方や、自宅で出来る簡単な運動、万が一の場合の対処法を勉強しましょう。

テーマ 「食事会&コロナ禍における健康ライフと救命法」

- 内容：(例)
- ◎脳トレと筋トレの実践をします。(フェースタオルをご持参ください)
 - ◎転倒事故を未然に防ぐためには・転倒して打撲してしまった時の対処法
 - ◎食べ物を喉につまらせないための予防と食べ物を吐き出させる方法
 - ◎入浴事故予防と浴室で転倒又は意識を失なった場合の対処
 - ◎尿漏れ対処法
 - ◎医療部外品(健康食品)の基礎知識
 - ◎救命法について



他・・・

ぜひ、皆様のご参加をお待ちしております。今回も昼食を用意いたします。なお会員の昼食代は無料です。また、同伴を希望される方は、申込の際にお申し出ください。

(同伴者有料：500円)

理事長 下江秀雄

※昼食の準備をしますのでご参加される方は、下記（４）へ参加人数の申し込みをして下さい。

記

- (1) 令和 3 年 12 月 2 日（木） 13:00～16:00 （受付は 12:30 から）
(2) 場 所：横須賀市保健所 5 階 まなび館 生涯学習センター A・B
(3) 内 容：食事&脳トレ、筋トレ、医薬部外品について、事故予防と、救命法
講師：つばさの会理事 三富 清弘
(4) 参加申込：11 月 24 日（水）～11 月 26 日（金）の間に、お願い致します。

※ 日中の受付と時間

- ①就労継続支援 B 型事業所 つばさ 電話：874-4290 13時～16時
②就労継続支援 B 型事業所 つばさ第二 電話：861-2373 同上
③喫茶レゼル 電話：861-2386 同上

※ 夜 の受付と時間

- ④ 藤島宅 電話：856-8637 19時～21時
以上

障害者週間キャンペーン YOKOSUKA について

毎年 12 月 3 日から 9 日までは「障害者週間」です。障害者があらゆる分野の活動に参加することを促進するために「障害者基本法」により設けられております。

神奈川県では、障害者福祉への関心や理解を深め、誰もが社会・経済・文化その他あらゆる分野活動に参加出来る社会を目的として、この期間に障害や障害者に対する関心や理解を深めるための取組みを重点的に行っています。

横須賀市では障害者週間を中心にイベントを開催します。

～障害者と寄り添いともに生きる～

【障害者団体の活動紹介パネル展】

日時：11 月 29 日（月）～12 月 3 日（金）10 時～15 時

場所：横須賀市役所 2 号館 1 階 会計課窓口前展示コーナー

主催：横須賀市障害者団体連絡協議会



【地域作業所の活動紹介・販売会】

★活動紹介パネル展

日時：12 月 6 日（月）～10 日（金）10 時～15 時

場所：横須賀市役所 2 号館 1 階 会計課窓口前展示コーナー

★手作り品販売

日時：12 月 6 日(月)～10 月(金) 10 時～15 時

場所：横須賀市役所 1 号館 1 階

主催：横須賀・三浦作業所連絡会

【あったかハート交流会】

日時：11 月 27 日(土) 13 時～15 時 30 分

場所：総合福祉会館 5 階ホール

内容：体験発表～視覚障碍者の生活について～

ミニコンサート、ミニ手話講習会

主催：横須賀市ボランティア連絡協議会



横須賀市こころの健康に関する市民意識調査

横須賀市健康部 保健所健康づくり課

- 1 調査名：横須賀市こころの健康に関する市民意識調査
 - 2 調査目的：自殺対策基本法に規定する「市町村自殺対策計画」を横須賀市において策定するための基礎資料とする。
 - 3 期間：平成 30 年 2 月 26 日～3 月 16 日
 - 4 調査人数：1,500 人
 - 5 抽出方法：平成 29 年 10 月 1 日付け、住民基本台帳人口データから、男女同数として、年齢別（18 歳以上）及び地区別の人口比を勘案し、無作為に抽出。
 - 6 調査方法：郵送による調査票の配付及び回収
 - 7 有効回答：576 人
 - 8 回収率：38.4%
 - 9 調査内容
- ① 市民意識調査概要 ② 回答者について ③ 幸せ感 ④ 悩みやストレス ⑤ 相談を受けること ⑥ 自殺に関すること ⑦ 自殺対策 ⑧ 自死遺族支援 ⑨ 本気で自殺したいと考えたこと

調査内容①～⑨の詳細は、パソコンにて「横須賀市こころの健康に関する意識調査」をネット検索してください

10 まとめ

- 1 「幸せ感」について ・ 幸せについて 10 点満点（点が高い方が幸せ）で質問したところ、平均点は 6.58 点であった。
- 2 「悩みやストレス」について ・ 約 3 人に 2 人が、現在なんらかの悩み、苦勞、ストレス、不満を抱えている。 ・ 他の年代に比較して、若年層が悩みやストレス等を感じている比率が高い。 ・ 悩み、ストレス等の原因は「健康問題」、「家庭問題」、「経済問題」の比率が高い。 ・ ストレス解消や自分が辛いとき、男性に比較して女性は「人に話を聞いてもらう」比率が高い
- ・ 高齢男性は、悩みやストレスを感じた時に、「助けを求めたり、誰かに相談したい」と思わない比率が他と比較して高い。

- 3 「相談を受けること」について ・ 死にたいと打ち明けられた時、「耳を傾けてじっくり話を聞く」が男女とも比率が高く、年代 別では若年層の比率が高い。
- 4 「自殺に関すること」について ・ 「防ぐことができる自殺も多い」と考える人が多い。
- 5 「自殺対策」について ・ 横須賀市の自殺対策について「どれも知らない」割合が約 50%で、ゲートキーパーを知らない割合が約 75%である。 ・ 自殺を減少させるために重要なこととして、「精神科医等へ受診しやすい環境づくり」、「誰 にどう助けを求めるか学ぶ」、「サークル、趣味、仲間づくり」、「相談場所の充実」の比率 が高い。
- 6 「自死遺族支援」について ・ 約 4 人に 1 人が身近な人を自殺（自死）で亡くした経験がある。 ・ 身近な人を自殺（自死）で亡くした方がいた時、「そっとしておく」、「どう対応していいかわからない」、「話を聞く」の割合が高い。
- 7 「本気で自殺したいと考えたこと」について ・ 約 13%の人が本気で自殺を考えたことがある。 ・ 自殺を思いとどまった理由として、女性では「大切な人のことが浮かんた」、男性では「時間の経過が忘れさせてくれた」の比率が高い。また、「その他」の比率も高い。 ・ 自殺を減少させるために重要なこととして、本気で自殺を考えたことがある人は、「経済的な支援」の比率が高く、本気で自殺を考えたことがない人は、「ゲートキーパーの養成」の比率が高い。また、両者とも「精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり」、「命や暮らしの 危機に際して、誰にどう助けを求めるかを学ぶ」、「サークル、趣味、仲間づくり」の比率が 高い。

注)「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。 自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。

幸せ感に必要なもの（問）あなたは何があれば（いれば）幸せだと思いますか。【複数回答】

※幸せを感じる要因（男女別） (人)

性別 不詳 を含む	健康	お金	家族	心の ゆとり	友人	夢中 になる 趣味	自分 の居 場所	睡眠	自宅	仕事	ペ ッ ト	自分 の好 きな 場所	お 酒	恋 愛	自 尊 感 情
計	463	376	338	246	239	184	144	139	139	122	78	71	47	37	37
男性	195	153	128	88	83	85	45	43	49	52	20	24	33	17	12
女性	259	220	207	156	152	98	99	95	90	69	57	46	14	20	25

※上記資料については、横須賀市ホームページより抜粋しました。（まとめ：三富）

◆体の健康は心の健康にも

横須賀市在住 20 歳 大学生 相馬 希咲さん

ここ 10 年減少していた自殺者数が、昨年は増加に転じたというニュースを目にした。コロナ禍で外出自粛や生活様式の変化によって、大きなストレスを抱える人が多くなったことも影響しているのだろう。自ら死を選ぶという行為には、その人の心の状態が大きく影響している、と私は考える。ストレスをためて精神状態が不調に陥ることから、衝動に駆られる可能性もある。心の状態を安定させるためには、ストレスとうまく付き合う必要がある。

効果的なのは、規則正しい生活だろう。食事と睡眠をしっかり取り、適度な運動を心掛ける。完璧に達成することが難しくても、毎日少しの散歩を習慣づけてみたり、普段の食事に野菜をプラスしてみたり、意識すれば変わることもあるはずだ。体の健康は心の健康にもつながると思う。考え方や行動を少しずつでも変えていくことで、うまくストレスと付き合い合っていけるのではないかな。少しでも多くの人が、自殺をしなくてもいいようになることを願いたい。

(神奈川新聞読者投稿覧 自由の声より)

2021 みんなねっと東京大会 参加報告

2021 年 10 月 7 日(木)、10 月 8 日(金)の 2 日間に亘り、開催されました。今回の大会は新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、はじめての試みとしてオンラインとの併用をした大会となりました。初日の 10 月 7 日は、調布市文化会館の会場とオンラインを結ぶ全体会、2 日目は北区赤羽会館での会場での分科会でした。会場での全体会、2 日目の分科会には、じんかれんより理事 3 名が参加しました。

【分科会テーマ】

1. 地域づくり～地域移行・地域生活支援体制を考える～
2. 精神疾患からの回復をどう支援するか～就労支援を通して～
3. なぜ子供は暴力を振るうのか？暴力はどうしたら止むのか？
4. 誰もが人生の主人公～子離れのススメ・親亡き後の準備～



【全体会オンライン参加報告】

初めての試みとして開催された全体会は、11:00 からオープニングアトラクションがスタートしましたが、主催者も、参加者も不慣れなため、音声聞こえない、画面が映らない等の現象が起き、心配しましたが、基調公演、特別講演は、映像、音声の乱れもなく最後まで拝聴できました。参加人員、オンライン参加 327 名、会場参加約 200 名強でした。

開会に先立ち多摩草むらの会によるオープニングアトラクション、11時40分からの開会式は

昭和 51 年 12 月 22 日第 3 種郵便可（毎月 18 回 2・3・4・5・6・7 のつく日発行）KSK 通巻 7472 号令和 3 年 8 月 14 日発行
主催者による開催目的「誰もが安心して住み続けられる社会を目指して」の説明、小池百合子東京都知事によるビデオメッセージがありました。

基調講演のテーマ「当事者・家族が生きいきと地域で暮らしていくために～医療・福祉の連携～」
講師：白石弘己氏（東洋大学名誉教授、なでしこメンタルクリニック院長）

特別講演のテーマは「首都東京の精神医療を考える～都立松沢病院の取り組み」
講師：斎藤正彦氏（松沢病院名誉院長）

【講演概要】 白石弘己氏

日本の精神科医療の特徴と、日本、米国、英国を比較し、慢性期の精神病床を減らすことが重要。従来、日本の精神科医療には（１）精神科病床が多い（２）病床の多くが私立病院に存在（３）他科に比較して少ない人員配置（いわゆる精神科特例）（４）専門化の遅れ（５）地域ケア体制の遅れ（６）家族に負担を強いる制度などの課題が指摘されてきました。

精神科医療や障害福祉の課題を解決する上で、家族会には重要な役割があります。

ソフトボール東京 2020 宇津木麗華日本代表監督は「夢をもって生きていけば人と人とが結びつく。縁から始まる人生がある」と言っています。この言葉を会員の方に家族会活動のさらなる発展を期待したいと思います。

【講演概要】 斎藤正彦氏

私は 2012 年 7 月から 2021 年 3 月まで松沢病院の院長を務めました。この間私は 4 つの経営目標を掲げました。第一に、民間医療期間の要請を断らない、第二に患者に選ばれる病院を作る、第三に業務改善によって働きやすい職場を作る、業務改善なしには、増大するニーズに応えられない、第四に地域を支え、地域に差さえられる病院を作るというものです。精神病院が地域に貢献し、社会に向かって門戸を開くことが、精神障害者に対する偏見を小さくする。

（まとめ：三富）



県立の知的障害者施設「中井やまゆり園」（中井町、定員 122 人）で終日閉じ込め

2021.9.26 神奈川新聞より要旨を掲載

一部の入所者を 1 日 20 時間以上、外側から施錠した個室に閉じ込める対応が常態化していることが共同通信の入手した園の内部資料で分かった。施錠の対象は、自閉症で強度行動障害などがある入所者。園長は取材に対し、現在も 3、4 人を個室で 20 時間以上、施錠していることを認めた上で「行動障害がある入所者の安全のため、やむを得ない。短くするよう取り組んでいる」と話した。同園は 2016 年に殺傷事件があった津久井やまゆり園と同じく県立施設。津久井園は県から委託された社会福祉法人の運営だが、中井園は県が直営している。

昭和 51 年 12 月 22 日第 3 種郵便可（毎月 18 回 2・3・4・5・6・7 のつく日発行）KSK 通巻 7472 号令和 3 年 8 月 14 日発行
県は今年 5 月に「中井園で 1 日 8 時間維持用、施錠するなどの身体拘束が 2 月時点で 22 件あった」と発表。うち 2 人については障害者虐待防止法に基づく虐待と認めた。

だが、内部資料では同じ 2 月時点で 22 人のうち 5 人が 20 時間以上施錠されていた。長時間の施錠が 10 年以上続いていた人も数人いる。

『ともに生きる』というスローガンからは全く懸け離れている。知的障害者を長時間、個室に閉じ込めている実態が明らかになった県立「やまゆり園」。取材に応じた複数の職員は、相模原の殺傷事件後に県が掲げた理念を挙げ、「事件に教訓が生かされていない」などと話した。

園には男女別に 7 つの「寮」がある。内部資料によると、長時間の個室施錠が行われているのは、自閉症で強度行動障害があるとされた人向けの 2 寮が中心。それぞれ 6～10 数人が入所する。

職員らによると、2 寮のうち男性の寮の部屋は鉄製扉。鍵が 2 つあり、1 つは外から施錠できるようになっている。職員は各部屋にあるカメラの映像を職員室のモニターで見ており、短時間の散歩や活動、入浴などのときだけ入所者を連れだすという。

2021 年 10 月 30 日 NHK 朝のニュースで、改革を目指す、中井やまゆり園の身体拘束に頼らない支援の新たな取り組みが紹介されました。

障害者に対する長期の拘束が、虐待にあたるのではないかと、指摘された中井やまゆり園では身体拘束に頼らない当事者目線での支援が必要とのことで、園長は改革へ模索を始めた。

全国に 2 万 5 千人いるとされている、強度行動障害者は、社会生活は難しいとされてきたが、地域に出て働き、生きる力を取り戻す方策として始めたのは、拘束のない、他所での 2 泊 3 日の外泊と、そこでの仲間との軽作業でした。時々、発作を起こすものの、そこでの行動と、表情に気持ちの安心が感じとれた。園長は入所者が一人で活動できる場所を探すことに取り組むとのことでした。

強度行動障害とは、自分の体を叩いたり食べられないものを口に入れる、危険につながる飛び出しなど本人の健康を損ねる行動、他人を叩いたり物を壊す、大泣きが何時間も続くなど周囲の人のくらしに影響を及ぼす行動が、著しく高い頻度で起こるため、特別に配慮された支援が必要になっている状態のことを言います。

身体拘束のための要件

緊急・やむを得ない場合の三原則

- ①切迫性：利用者本人又は他の利用者等の生命又は身体が危険にさらされる可能性が著しく高い事。
- ②非代替性：身体拘束その他の行動制限を行う以外に代替える介護方法がない事。
- ③一時性：身体拘束その他の行動制限が一時的なものである事。

メル友 T 君へ紹介した話です。

(1) 「鈍感力」の話。

テレビで元サッカー日本代表の明神智和の話を聞きました。

「鈍感力」渡辺淳一著を読んで日本代表になった話です。

サッカー選手として、判断と行動力は良かったが、それまでは、周りの人を気にし過ぎて、例えば監督、コーチ、仲間など、又、失敗した事を気にしすぎて自分の動きが出来なかったようです。「鈍感力」を読んで、周りの事は気にしないで自分自身のやりたい様にして急成長したと言っています。反省も必要ですが、T 君も心配し過ぎですので、鈍感になり前向きに考えて進みましょう。

(2)、亡くなった立花隆氏の大学で「二十歳の生き方」の講演の話

自分の生き方の十か条の中から二点を紹介します。

① 「失敗は必ず起こる。それを隠さず、それに負けない強さを持って」

人生は失敗から学び、成長します。

② 「人生は苦戦の連続」

基本的には、世の中の事を、そんなに恐れる必要はない。

ハトのように、素直な心を持った人が社会の色々な人たちとコンタクトが出来る事を社会に出る際の心構えとして伝えたい。

最後の人生と言うのは、結局、苦戦の連続なのです。でも苦戦を切り抜けていく内部的エネルギーを持続させる事が大事です。

立花隆氏は、80歳でガンで亡くなりました。田中角栄の研究は有名で当時、誰にも手を出せない権力者を裁判にかけたり、色々なエネルギッシュな活動をしたが、心はナイーブな方でした。

下江秀雄

◆家族交流会について

担当：046-856-8637（藤島） 046-825-9121（木原）

11月24日（水）本町コミュニティセンター（総合福祉会館6階）第一会議室 13:00～15:00

12月22日（水）本町コミュニティセンター（総合福祉会館6階）第一会議室 13:00～15:00

2021年10月27日の家族交流会 参加者：男性3名 女性7名 計10名

【主に話し合ったこと】それぞれの家族の近況報告と12月2日の定例会について

※感染症の推移によって急きょ中止なる場合があります。

参加希望者は開催の有無を上記担当者に確認のうえ、ご来館下さい。